



Kolven van moedermelk



Het is niet altijd mogelijk om direct na de bevalling (volledige) borstvoeding te geven. Als dat het geval is, kunt u de melk wel op een andere manier uit de borsten halen, dat noemen we kolven. Kolven kan met de hand of met een kolfapparaat. In deze folder leest u hoe u dit in uw specifieke situatie het beste kunt doen.

Kolven

Wat is kolven?

Als uw kindje nog niet aan de borst kan drinken of nog niet voldoende melk uit de borst krijgt, dan kunt u de melk op een andere manier uit uw borsten halen. Dit heet kolven. Kolven kunt u met de hand doen of met een kolfapparaat.

Is kolven moeilijk?

Kolven is niet moeilijk, u kunt het leren. Alle informatie die u hiervoor nodig heeft, staat in deze handleiding. Hier kunt u stap voor stap lezen hoe u het beste kunt kolven. De verpleegkundige, kraamverzorgende of borstvoedingscoach begeleidt u hierbij. U kunt altijd bij hen terecht als u vragen heeft. De lactatiekundige (specialist op het gebied van borstvoeding en moedermelk) kan u ook helpen.

Waarom kolven?

De eerste 14 dagen na de geboorte zijn belangrijk voor het op gang brengen van de melkproductie. Alle hormonen hiervoor zijn volop in uw lichaam aanwezig. Uw borsten maken alleen melk als ze regelmatig worden gestimuleerd en geleegd. Als u vaker kolft, gaan uw borsten meer melk maken. Daarom is kolven belangrijk.

Doel van kolven

- De melkproductie op gang brengen en in stand houden, bij ernstig zieke en/of prematuur geboren baby.
- De melkproductie in stand houden of vermeerderen bij, bijvoorbeeld, onvoldoende zuigkracht van de baby.
- De melkproductie op gang houden bij medicijngebruik van moeder waarbij de baby de moedermelk tijdelijk niet mag krijgen.
- De melkproductie op gang brengen als de baby zes uur niet heeft kunnen of willen drinken aan de borst.
- De melkproductie stimuleren als de baby bijvoeding krijgt (bijvoeding = kolven).
- De melkproductie in stand houden als de moeder incidenteel een borstvoeding wil overslaan (bijvoorbeeld bij zeer pijnlijke tepelkloven).
- Afbouwen van de melkproductie als moeder wil stoppen met de borstvoeding en niet meer aan wil leggen.



Uw baby is opgenomen bij het specialisme IC Neonatologie

Kolven in uw situatie

Een baby die ziek en/of te vroeg geboren is, is kwetsbaar. Moedermelk helpt uw kindje in deze periode.

Het belang van moedermelk:

- De juiste voeding voor uw baby.
- Helpt uw baby bij de afweer tegen infecties.
- Zorgt voor een beschermende laag op het darmslijmvlies.
- Stimuleert de ontwikkeling van darmen en hersenen.
- Is licht verteerbaar.
- De samenstelling past zich steeds aan de behoefte van uw baby aan.

Wanneer begint u met kolven?

U begint zo snel mogelijk (binnen 1 uur) na de bevalling of keizersnede met kolven, maar in ieder geval binnen 6 uur. Hoe sneller u start met kolven, hoe eerder de voeding op gang komt en hoe eerder er voeding voor uw baby beschikbaar is. Als u door uw eigen medische situatie niet in staat bent om te kolven, dan kan uw partner of de kraamverzorgende/verpleegkundige dit bij u doen. Kolven verslechtert uw medische situatie niet.

Hoe vaak gaat u kolven?

Om uw melkproductie op gang te brengen is het belangrijk dat u minimaal 8 keer per 24 uur gaat kolven, waarvan 1 keer in de nacht.

Voorbeeld van een kolfschema

Afkolfbeurt		Tijd
1	Direct na het wakker worden	8.00 uur
2	Naast het bed van uw kind	10.00 uur
3	Na de lunch	12.30 uur
4	Na de middagrust	16.00 uur
5	Naast het bed van uw kind	19.00 uur
6	Voor het slapen gaan	22.00 uur
7	In bed	00.00 uur
8	's Morgens vroeg in bed	04.00 uur

U kunt elke 3 uur kolven, maar u kunt de afkolftijden ook flexibel hanteren. Indien u een keer langer dan 3 uur tussen de kolfbeurten laat zitten, kolft u later op de dag korter na elkaar. Houd nooit langer dan 4 uur tussen 2 kolfbeurten in.



Welk kolfapparaat?

U heeft een dubbelzijdig, 2-fasen elektrisch kolfapparaat nodig om u te helpen bij het op gang brengen en op gang houden van de melkproductie. Meer informatie vindt u in het laatste deel van deze folder.

Wanneer krijgt uw baby moedermelk?

Afhankelijk van de medische situatie van uw baby wachten we maximaal 12 uur voordat we starten met het geven van voeding. Bij voorkeur geven we uw afgekolfde moedermelk. Als er na 12 uur nog geen eigen moedermelk beschikbaar is, krijgt uw baby donormelk of kunstmatige zuigelingenvoeding. Donormelk is voorbestemd voor prematuren, geboren onder de 30 weken en/of kinderen die minder dan 1000 gram wegen. Het is belangrijk dat de afgekolfde melk zo snel mogelijk naar de afdeling waar uw kindje verblijft wordt gebracht. Als u dit (nog) niet zelf kunt, laat dan uw partner of de verpleegkundige dit doen. Iedere druppel moedermelk is belangrijk voor uw baby. Ook als u maar een paar druppels per keer heeft, is het belangrijk deze op te vangen (bijvoorbeeld in een voedingsspuitje).

In het onderstaande schema ziet u hoeveel melk u ongeveer afkolft:

Dagen na de bevalling	Hoeveelheid afgekolfde melk
Dag 1 tot 4	Druppels
Vanaf dag 4	Meer dan 30 ml
Dag 4 tot 10	Elke dag 10 ml meer
Na 10 tot 14 dagen	Meer dan 90 ml (= 750 ml per 24 uur)

Misschien verloopt uw melkproductie anders dan in dit schema, of lukt het afkolven na de geboorte niet meteen. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Bespreek dit met uw kraamverzorgende, verpleegkundige of borstvoedingscoach. Deze kan u geruststellen en zo nodig advies geven. We kunnen een consult bij de lactatiekundige vragen als er problemen zijn.

Meer melk kolven dan de baby nodig heeft

Als u te vroeg bent bevallen, maakt u meer melk dan uw baby nodig heeft. Om de productie in stand te houden is 750 ml moedermelk per dag nodig. Dat is veel meer dan uw baby aan voeding krijgt. Verderop in deze informatie leest u hoe u deze extra melk kunt bewaren.



Van kolven naar borstvoeding

De eerste stappen naar borstvoeding geven, zijn kolven en buidelen. Tijdens het buidelen ligt uw baby met zijn blote huid op uw blote huid. Uw lichaam houdt uw baby warm. Het maakt hierbij niet uit hoe jong uw baby is en of uw baby nog ademhalingsondersteuning krijgt. Buidelen is heel waardevol voor u en uw baby. Het vermindert stress en de vitale functies zijn meestal stabiel als de baby bij u ligt.

- Uw kind kan lekker slapen tegen uw blote borst.
- De vitale functies (hartslag, ademhaling en opname van zuurstof) van de baby zijn stabiel tijdens buidelen.
- De hechting komt tot stand.
- U kunt zelf ook slapen of rusten tijdens het buidelen.
- Na een tijd wordt uw baby steeds actiever als hij/zij bij u ligt. Uw baby zal misschien al af en toe likken, happen en zuigen. Hij of zij maakt steeds kleine stapjes en leert uiteindelijk om te drinken aan de borst.

Uw baby is opgenomen op de kraamafdeling

Kolven in uw situatie

Borstvoeding is de beste voeding voor uw kind. Als u en uw kind gezond zijn, heeft het de eerste 6 maanden van zijn/haar leven geen andere voeding nodig dan borstvoeding.

Als uw kind is opgenomen op de kraamafdeling, kunnen er medische redenen zijn waardoor uw kind bijvoeding nodig heeft. Bijvoeding is alle voeding die uw kind krijgt naast wat het uit de borst drinkt. Bijvoeding is bij voorkeur afgekolfd moedermelk, eventueel aangevuld met kunstmatige zuigelingenvoeding. Door andere voeding dan borstvoeding te geven, verstoren we het vraag- en aanbodprincipe van borstvoeding. De melkproductie kan dan onvoldoende op gang komen of teruglopen. Daarom adviseren we om in deze situatie te kolven en zo uw borsten extra te stimuleren om melk te maken.

Wanneer is kolven aan te raden

Kolven is aan te raden wanneer uw kind:

- Op medische indicatie bijvoeding moet krijgen;
- De borst (nog) onvoldoende leeg kan drinken;
- Meer dan 7% van zijn geboortegewicht is afgevallen;
- (Rand)prematuur geboren is; dysmatuur (laag geboortegewicht ten opzichte van de zwangerschapsduur) is.

Kolven tijdens de eerste dagen is ook aan te raden als u:

- een meerling heeft gekregen;
- diabetes mellitus of diabetes gravidarum heeft.

U kunt het beste direct kolven nadat u uw kind aan de borst gevoed heeft. Uw partner of de kraamverzorgende/verpleegkundige kan op dat moment de eventuele bijvoeding aan uw kind geven.



Hoe vaak gaat u kolven?

Afhankelijk van uw situatie kolft u na iedere voeding of in plaats van een voeding. Dat betekent dat u in de meeste gevallen 8 keer per dag kolft. Hoe vaker, hoe meer melk uw borsten maken.

Hoeveel melk?

Als u meteen na de borstvoeding kolft, kolft u misschien maar een paar druppels melk. Dit is een goed teken. Uw baby heeft de borst goed leeg gedronken. Kolven na de voeding is bedoeld om uw lichaam het signaal te geven meer melk te maken. U merkt dat de melkproductie toeneemt als uw kind steeds meer uit uw borst drinkt en uw borsten voor een voeding voller aanvoelen.

Handleiding voor het kolven

Kolven met het elektrisch kolfapparaat

In het Erasmus MC hebben wij een Medela Symphony kolfapparaat die u kunt gebruiken.

De Medela Symphony beschikt over twee kolfprogramma's:

Het INITIATE programma

- Gebruik het INITIATE programma direct na de geboorte. Dit programma is bedoeld om de borstvoeding te initiëren. Het programma bootst het zuigritme van een pasgeboren baby na.
- Het INITIATE programma loopt automatisch gedurende 15 minuten met stimulatiefases, afkolffases en pauzes. Het is belangrijk om het programma volledig af te maken. Aan het einde van het programma wordt "Programma gedaan" op het display weergegeven. De borstkolf schakelt automatisch uit.

Het MAINTAIN programma

- Dit programma is bedoeld om de borstvoeding op te bouwen en in stand te houden.
- Het MAINTAIN programma loopt niet automatisch af. Ga door met afkolven totdat de borst leeg en zacht aanvoelt (minimaal 15 minuten). Het kolfprogramma moet handmatig worden uitgeschakeld.
- Als u kolt na de voeding, gebruikt u ook dit programma. De baby heeft de borstvoeding namelijk al geïnitieerd.



Wanneer overschakelen van INITIATE naar MAINTAIN?

- Zodra 20 ml of meer is afgekolfd uit beide borsten samen, tijdens één afkolfsessie.

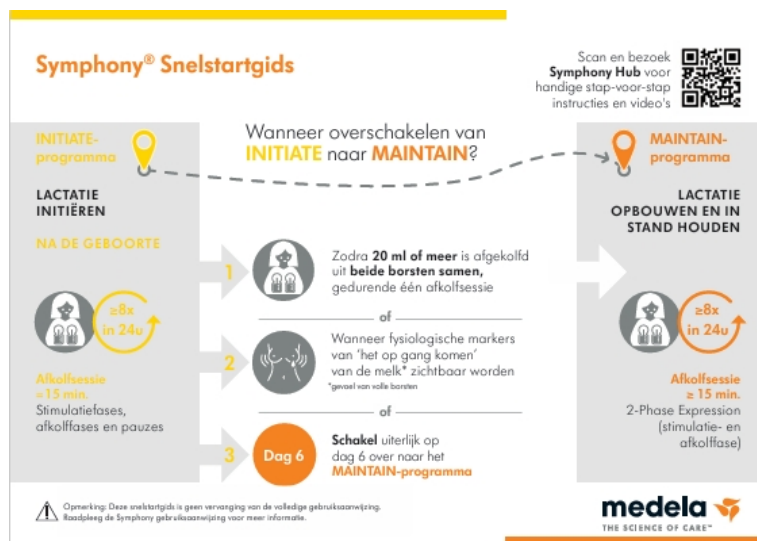
OF

- Wanneer fysiologische markers van het op gang komen van de melk zichtbaar worden (gevoel van volle borsten).

OF

- Schakel uiterlijk op dag 6 over naar het MAINTAIN programma.

Aan elk kolfapparaat in het Erasmus MC hangt de Medela Symphony Snelstartgids met daarop een QR code. U kunt deze QR code scannen voor een bezoek aan de Symphony Hub voor handige stap-voor-stap instructies en video's. Deze is beschikbaar in meerdere talen.



Was je handen grondig met water en zeep voordat je de borstkolf, afkolfsets en borsten aanraakt.

INITIATE-programma

Aan de volgende symbolen op het display kun je zien dat dit programma actief is: ●●●●



MAINTAIN-programma

Aan de volgende symbolen op het display kun je zien dat dit programma actief is: ●●●●



BELANGRIJK!
Voor maximale effectiviteit, efficiëntie en comfort dien je altijd dubbel of te kolven met juist maximaal comfortabele vacuüm en de juiste maat borsthoed te vinden. Ga naar www.medela.nl/symphony om de maat voor jouw borsthoed te vinden. Stel jouw **maximaal comfortabele vacuüm** in door de zuigkracht te verhogen door de vacuümschijf naar rechts te draaien totdat je licht ongemak ervaart. Draai de knop vervolgens naar links om de zuigkracht te verminderen tot het weer comfortabel aanvoelt.



Instructie voor kolven

U heeft het volgende nodig

- Medela Symphony kolfapparaat
- afkolfsetjes (kolfschild, connector en slang met membraankap)
- 2 flesjes (60 ml of 120 ml)
- patiëntstickers van uw baby
- een pen
- iets te eten/drinken
- een hydrofiele luier
- indien nodig schone borstkompressen.

Vorbereitung

- Pak alle kolfbenodigdheden.
- Zorg voor privacy tijdens het kolven.
- Was uw handen met water en zeep.
- Pas warmte en massage toe voorafgaand aan het kolven.
- U hoeft uw borst en de tepelhof van tevoren niet schoon te maken, dit verstoort de beschermende flora
- Zit in een ontspannen houding en als het mogelijk is, iets voorover gebogen

Werkwijze

- Schakel het kolfapparaat aan met de aan en uit knop.
- Kies het juiste programma Initiate of Maintain.
- Regel de zuigkracht van het kolfapparaat door middel van de gele draaiknop. Kies de maximaal comfortabele stand, dit is de hoogste zuigkracht waarmee u nog comfortabel afkolft. Het kolven mag geen pijn doen!
- Aan het einde van de kolfsessie eerst het kolfapparaat uitzetten en het vacuüm verbreken en dan pas het borstschild van de borst afhalen.

Nazorg

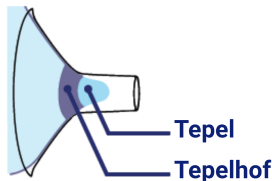
- Kleine hoeveelheden gekolfde melk kan met behulp van een opzuigrietje opgetrokken worden in een voedingsspuitje. De verpleegkundige/kraamverzorgende kan u hierbij helpen.
- Een achtergebleven restje moedermelk op uw borst kunt u uitsmeren over uw tepel en tepelhof. Vervolgens laat u uw borst aan de 'lucht' drogen. Als uw borsten droog zijn gebruikt u, zo nodig, een schoon zoogkompres en sluit u uw bh. De tepelhof hoeft na het kolven niet te worden schoongemaakt of gewassen.
- Plaats na het kolven meteen de dop op het flesje of spuitje. De binnenzijde van de dop/ fles niet aanraken.
- Plak een patiëntsticker van uw baby of het flesje. Noteer op de sticker de datum en tijdstip van het kolven.
- Om inzicht te krijgen in uw melkproductie kunt u gebruik maken van het kolfdagboek achter in deze folder of via de Medela Family App.
- Reinig de kolfsetjes: spoel de schelp om met koud water en daarna met heet water (zonder zeep). Droog af met een schone hydrofiele luier en bewaar de kolfset in een droge doek. De slangen hoeft u niet te reinigen, u bewaart ze bij de kolfset.
- Bewaar de kolfsetjes op een schone en droge plek. Zolang u of uw baby is opgenomen in het Erasmus MC krijgt u elke 24 uur 2 schone kolfsets en flessen van de afdeling. U kunt hier ook zelf naar vragen als u nieuwe nodig heeft.



Passend kolfschild

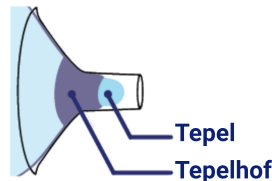
Een goed passend borstschild voorkomt dat klierweefsel in de borst wordt samengedrukt en melkkanalen worden dichtgedrukt. Het zorgt ervoor dat de borst zo leeg mogelijk wordt gekolfd en de hoeveelheid melk maximaal is. Dit helpt de melkproductie op gang te brengen en de productie te onderhouden. Voor veilig en effectief kolven is een passend kolfschild dus erg belangrijk. De (kraam)verzorgende of verpleegkundige kan u helpen om de juiste maat te kiezen.

Juiste maat



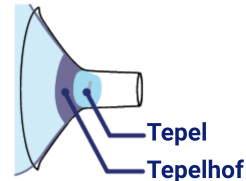
De tepel zit in het midden en heeft genoeg ruimte om te bewegen.

Te groot



De tepel en een groot deel van de tepelhof worden de schacht ingetrokken. Probeer een kleinere maat.

Te klein



De tepel schuurt langs de zijkant van de schacht. Probeer een grotere maat.

Redenen om een andere maat te proberen

- De tepel schuurt langs de schacht en dit voelt oncomfortabel aan.
- Een overmatig deel van de tepelhof wordt in de schacht getrokken.
- Er is sprake van zichtbare roodheid.
- De tepel of tepelhof kleurt wit.
- U voelt na het kolven dat er melk is achtergebleven in de borst.

Aandachtspunten

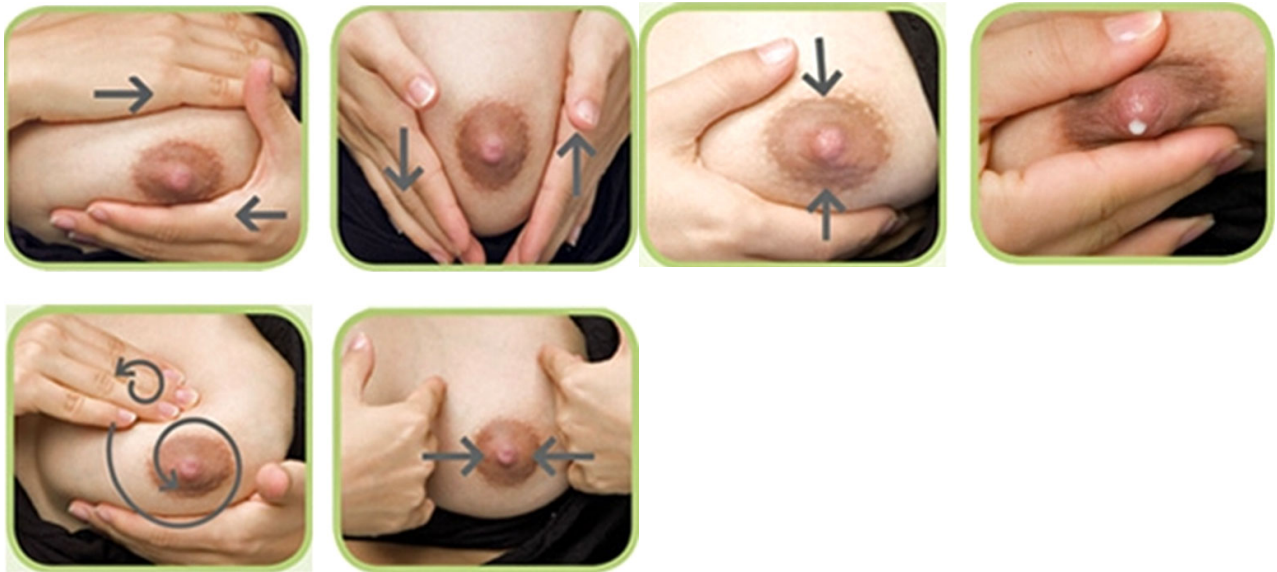
- Mogelijk is voor elke borst een andere maat borstschild nodig.
- De juiste maat borstschild hangt ook af van het borstweefsel en huidelasticiteit.
- De juiste maat borstschild kan veranderen gedurende de afkolfperiode.
- Te hard aandrukken van het borstschild kan melkkanalen blokkeren.

Tips om het kolven makkelijker te maken

- Adem voor het kolven rustig 5 keer in en uit.
- Probeer u te ontspannen.
- Kolf in een prettige en rustige omgeving (zet uw telefoon uit).
- Kijk tijdens het kolven naar (een foto van) uw kind.
- Ruik voor het afkolven aan kleding van uw kind.



Afkolven met de hand



Kolven kunt u ook met uw eigen handen. Vooral in de eerste dagen na de geboorte kunt u op deze manier vaak makkelijker colostrum afkolven dan met de machine. Afkolven met de hand is een techniek die u toepast naast het kolven met het kolfapparaat. Daarnaast kunt u met deze methode bekend raken met uw borsten en leert u melk uit uw borsten te verwijderen zonder kolfapparaat.

De eerste dagen kunt u het beste 5 keer per dag na het kolven met de machine ook met de hand kolven

Werkwijze

Was vooraf uw handen met water en zeep. Zorg dat u een lepeltje, een spuitje met dopje en een optrekrietje heeft klaar liggen om de melk mee op te vangen en op te trekken. Start met verwarmen van uw borsten door deze vriendelijk te masseren. Eventueel kunt u uw borsten ook verwarmen met kompressen of warme doeken.

U neemt uw borst in de hand (2 tot 3 cm achter de tepel) met de duim boven en de vingers onder de tepel in de vorm van een 'C'. U duwt uw hand richting uw borstkas toe en vervolgens drukt u uw duim en wijsvingers ritmisch naar elkaar toe. Voorkom wrijven of glijden met vingers over de huid. U maakt een duwende beweging. U verplaatst de vingers rondom de tepelhof zodat alle melkkanalen aan de beurt komen.

De melk vangt u het beste op met een lepel. Met behulp van een opzuigrietje kan de melk opgetrokken worden in een voedingsspuitje. Als de hoeveelheden groter worden, kunt u de melk ook opvangen in een bekertje of flesje. Afhankelijk van uw situatie kan deze voeding direct aan uw kind gegeven worden, of labelt u het voedingsspuitje of flesje waarna de melk naar de afdeling van uw kind gebracht kan worden.



Moedermelk bewaren

Verse, niet ingevroren moedermelk

U neemt de moedermelk vanuit uw koelkast thuis mee naar het ziekenhuis. Verblijft u op de kraamafdeling, dan brengt u de vers afgekolfdde moedermelk zo snel mogelijk naar de ICN. In het ziekenhuis wordt de moedermelk binnen 4 uur na het kolven in de koelkast gezet. De moedermelk mag tot 48 uur na afkolven worden gebruikt. Voor moedermelk met toevoegingen geldt dat de melk na 24 uur wordt weggegooid. Zet moedermelk nooit in de deur van de koelkast, maar liever achter in de koelkast. Zolang uw kind is opgenomen in het Erasmus MC bewaart u de melk bij voorkeur in de flesjes die u van ons krijgt en niet in (moedermelk)zakjes

Moedermelk invriezen

Moedermelk invriezen thuis

Wanneer de moedermelk niet binnen 48 uur wordt gebruikt, kunt u deze het beste invriezen. Na het kolven laat u de melk eerst afkoelen in de koelkast, daarna uiterlijk binnen 24 uur invriezen. Thuis mag moedermelk 6 maanden bewaard worden in de vriezer op -18.

Moedermelk invriezen in het ziekenhuis

De verpleegkundige/verzorgende vriest het te veel aan verse moedermelk in de koelkast zo snel mogelijk, maar uiterlijk binnen 24 uur, in. De maximale bewaartijd van moedermelk in het ziekenhuis is 3 maanden in een aparte vriezer/diepvrieskist (-18 graden Celsius).

Moedermelk ontdooien en opwarmen

Ingevroren moedermelk laat u bij voorkeur langzaam ontdooien in de koelkast. Nadat de melk is ontdooid, moet de melk langzaam worden opgewarmd om oververhitting te voorkomen. Dit kan door de melk au bain-marie te verwarmen of in een flessenwarmer te zetten. Gebruik geen magnetron om moedermelk te verwarmen, hierdoor verliest de melk belangrijke voedingswaardes en antistoffen. Als de moedermelk is ontdooid, moet het binnen 24 uur aan uw kind gegeven zijn. Hierna moet het worden weggegooid.

Vervoer

U neemt moedermelk vanuit de koelkast of vriezer/diepvrieskist gekoeld mee naar het ziekenhuis. Bij voorkeur in een koeltas met koelelementen. In het ziekenhuis wordt de moedermelk direct weer in de vriezer/koelkast gezet.



Aanvullende informatie over kolven

Kolfapparaat huren of kopen?

In het Erasmus MC kunt u gratis gebruik maken van de kolfapparaten op de kraamafdeling/het specialisme waar uw kindje is opgenomen. U kunt naast het bed van uw kind kolven. Ook in het Geboortecentrum Sophia kunt u gebruikmaken van een kolfapparaat.

Bent u zelf inmiddels ontslagen uit het ziekenhuis of geboortecentrum Sophia, dan adviseren wij u een dubbelzijdig elektrisch kolfapparaat (bijvoorbeeld de Medela Symphony) te huren bij een thuiszorgwinkel, My Pump of bij een lactatiekundige bij u in de buurt. Het huren van een kolf is een investering in uw melkproductie. Het kan een hele opgave zijn om uw melkproductie op gang te brengen en in stand te houden. Dit gaat het makkelijkst als u kunt beschikken over een goed kolfapparaat. In sommige gevallen wordt de verhuur van een kolfapparaat vergoed door uw (aanvullende) zorgverzekering. Neemt u hiervoor contact op met uw verzekeraar. Zolang uw kindje in het ziekenhuis ligt, krijgt u kolfsets en flesjes op de afdeling waar uw kind is opgenomen.

Hulp bij het kolven

Alle verpleegkundigen en (kraam)verzorgenden van het specialisme waar uw kind is opgenomen, kunnen u helpen bij het kolven. Daarnaast zijn er ook borstvoedingscoaches werkzaam op de verschillende afdelingen.

Lactatiekundigen

Als het nodig is kunt u de klinisch lactatiekundigen inschakelen. Zij zijn specialist op het gebied van borstvoeding en kunnen u begeleiden als u problemen heeft bij het kolven. De verpleegkundige kan haar in consult vragen. Zij zijn aanwezig op werkdagen.

Meer informatie

La Leche League

Het geven van borstvoeding en het langdurig kolven voor een (zieke) baby brengt vaak veel onzekerheden en vragen met zich mee. Borstvoedingsorganisatie La Leche League (LLL) is een organisatie van vrijwilligers die hulp en contact bieden aan ouders die borstvoeding (willen) geven. Meer informatie vindt u op www.lalecheleague.nl

Nederlandse vereniging van Lactatiekundigen

Bent u weer thuis met uw kindje en heeft u nog extra hulp of advies nodig? Dan zijn er lactatiekundigen IBCLC die professionele ondersteuning kunnen geven aan ouders bij borstvoeding. www.nvlborstvoeding.nl



Contact

Heeft u nog vragen? Vraag het dan gerust aan de verpleegkundigen, (kraam)verzorgenden of lactatiekundigen in het ziekenhuis.

Lactatiekundigen Erasmus MC: lactatiekundige@erasmusmc.nl

Dagboek na de bevalling

U vindt hier een dagboek voor een dag. U kunt deze bladzijde kopiëren zo vaak u het dagboek nodig heeft.

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



